

◆2025年12月：慢性肝炎 献立表

| 献立名 | 食品名 | 可食量 (g) | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | 炭水化物 (g) | ナトリウム (mg) | カリウム (mg) | カルシウム (mg) | マグネシウム (mg) | 鉄 (mg) | コレステロール (mg) | 食物繊維 (g) | 食塩相当量 (g) |
|--------------------|----------|------------|-----------------|--------------|-----------|-------------|---------------|--------------|---------------|----------------|-----------|-----------------|-------------|--------------|
| 麦ごはん | 精白米 | 75 | 257 | 4.0 | 0.6 | 58.6 | 1 | 67 | 4 | 17 | 0.6 | - | 0.4 | - |
| | 押し麦 | 5 | 16 | 0.3 | 0.1 | 3.4 | - | 11 | 1 | 2 | 0.1 | - | 0.6 | - |
| ご飯がすすむ！ カレー肉じゃが | 豚もも肉 | 50 | 106 | 8.1 | 7.2 | 2.2 | 24 | 165 | 2 | 11 | 0.3 | 36.0 | - | 0.1 |
| | じゃがいも | 50 | 30 | 0.7 | - | 4.3 | 1 | 205 | 2 | 10 | 0.2 | - | 4.5 | - |
| | 人参 | 25 | 9 | 0.1 | - | 1.7 | 7 | 75 | 7 | 3 | 0.1 | - | 0.7 | - |
| | 玉ねぎ | 30 | 10 | 0.2 | - | 2.1 | 1 | 45 | 5 | 3 | 0.1 | - | 0.5 | - |
| | しらたき | 20 | 1 | - | - | - | 2 | 2 | 15 | 1 | 0.1 | - | 0.6 | - |
| | 絹さや | 5 | 2 | 0.1 | - | 0.3 | - | 10 | 2 | 1 | - | - | 0.2 | - |
| | 油 | 3 | 27 | - | 2.9 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | カレー粉 | 0.5 | 2 | 0.1 | 0.1 | 0.1 | - | 9 | 3 | 1 | 0.1 | - | 0.2 | - |
| | かつお・昆布だし | 50 | 1 | 0.1 | - | 0.2 | 17 | 32 | 2 | 2 | - | - | - | 0.1 |
| | 濃口しょうゆ | 4 | - | - | - | - | 228 | - | - | - | - | - | - | 0.6 |
| | 酒 | 4 | 4 | - | - | 0.2 | 35 | - | - | - | - | - | - | 0.1 |
| | みりん | 4 | 10 | - | - | 1.7 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 砂糖 | 1.5 | 6 | - | - | 1.5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 卵とトマトの塩糀炒め | 卵 | 35 | 50 | 4.0 | 3.3 | 1.2 | 49 | 46 | 16 | 4 | 0.5 | 130.0 | - | 0.1 |
| | 塩糀 | 3 | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 0.3 |
| | 砂糖 | 0.5 | 2 | - | - | 0.5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | トマト | 30 | 6 | 0.2 | - | 1.1 | 1 | 63 | 2 | 3 | 0.1 | - | 0.3 | - |
| | ごま油 | 3 | 27 | - | 2.9 | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| はるさめサラダ | はるさめ | 10 | 34 | - | - | 8.3 | 1 | 1 | 2 | - | 0.1 | - | 0.4 | - |
| | きゅうり | 25 | 3 | 0.2 | - | 0.5 | - | 50 | 7 | 4 | 0.1 | - | 0.3 | - |
| | ロースハム | 10 | 21 | 1.6 | 1.4 | 0.6 | 91 | 29 | - | 2 | 0.1 | 6.0 | - | 0.2 |
| | 酢 | 3 | 1 | - | - | 0.1 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 砂糖 | 1.5 | 6 | - | - | 1.5 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | 濃口しょうゆ | 3 | - | - | - | - | 171 | - | - | - | - | - | - | 0.4 |
| | 顆粒中華だし | 0.2 | - | - | - | 0.1 | 38 | 2 | - | - | - | - | - | 0.1 |
| | ラー油 | 1 | 9 | - | 1.0 | - | - | - | - | - | - | - | - | - |
| フルーツ | りんご | 40 | 21 | - | - | 5.2 | - | 48 | 1 | 1 | - | - | 0.6 | - |
| 合計 | | | 661 | 19.7 | 19.5 | 95.6 | 667 | 860 | 71 | 65 | 2.5 | 172 | 9.3 | 2.0 |